

## ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Правильно сформированная потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом связана с приобщением студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитанием у них правильного отношения к физической культуре и спорту.

A properly formed need for systematic physical education and sports is associated with introducing students to systematic physical exercises, educating them in the right attitude to physical education and sports.

*Ключевые слова:* воспитание; обучение; методика; мотивация; социальные потребности; личность; физическая культура; физические упражнения; физическое воспитание; физическое развитие; функциональные возможности организма.

*Key words:* education; training; methodology; motivation; social needs; personality; physical education; physical exercises; physical education; physical development; body functionality.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно, эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами [1; 2].

Стремление к формированию и культивированию социальных потребностей и, в частности потребности в физической культуре и спорте, обусловлено их возрастающей ролью в социальном развитии общества. Физическая культура и спорт приобретают все новые черты и становятся социальными явлениями, имеющими растущее экономическое, культурное, воспитательное значение.

Занятия физической культурой и спортом расширяют реальные возможности всестороннего развития личности, повышения ее духовного богатства, моральной чистоты и физического совершенствования.

В связи с создавшимся положением обосновано в последние годы ставится вопрос о приобщении студентов к систематическим занятиям и спортом в режиме дня с целью повышения уровня физической подготовленности, подготовки к учебно-трудовой деятельности, проведению свободного времени. При этом нельзя забывать, что решить этот вопрос невозможно без формирования у студентов потребности в данных занятиях [3].

Потребность в систематических занятиях в этом случае рассматривается как нужда студентов в повышении двигательной активности, оздоровлении быта и отдыха, требующая своего удовлетворения, которое осуществляется в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Для того чтобы воздействовать на указанную потребность с целью привлечения студентов к систематическим занятиям, необходимо знать диалектику, весь процесс ее формирования

начиная от интуитивного, до конца неосознанного возникновения потребности и заканчивая целенаправленным действием по ее удовлетворению.

Каждая потребность личности формируется соответствующими объективными и субъективными факторами, определяющими деятельность и поведение человека. Структурно-логически эти факторы и процесс формирования потребности кратко можно выразить следующим образом: среда – предпосылки – состояние напряженности – осознание – мотивация – решение – установка – действие.

Основываясь на этом, можно выделить следующие этапы механизма формирования потребности в систематических занятиях:

1. Влияние непосредственной среды на содержание и характер данной потребности.
2. Выявление объективных и субъективных предпосылок возникновения потребности.
3. Состояние напряженности.
4. Осознание потребности.
5. Определение мотивации действия.
6. Принятие решения действовать.
7. Установка на реализацию потребности.
8. Действие по удовлетворению потребности.

Все вышеприведенные этапы представляют собой единую диалектическую целостность, основой и началом которой является среда, а завершением – действие, направленное на удовлетворение потребности.

Первая и наиболее сложная задача в процессе формирования потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом состоит в создании общественно-экономических предпосылок, которые определяются процессом производства. В основе развития общества лежат изменения в способе производства. Поэтому важнейшим условием развития физической культуры и спорта служит сам способ производства, т. е. характер и уровень развития производительных сил и соответствующие им производственные отношения. При этом высшая цель общественного производства – наиболее полное удовлетворение растущих материальных и духовных потребностей людей. В частности, одна из целей – это физическое совершенствование каждого человека, которое, прежде всего, предполагает формирование у студентов потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, общественно-экономические предпосылки оказывают решающее влияние на среду жизнедеятельности студентов, где применяются различные формы физического воспитания и которая определяет основное содержание и характер указанной потребности [4].

Занятия физической культурой и спортом проводимые в режиме дня должны быть разнообразны, интересны, эмоциональны, побуждать студентов к систематическому выполнению физических упражнений и требовать от них решения указанных выше задач. Это самая главная, объективная, материальная предпосылка для развития потребности в систематических занятиях. Студенты при таком проведении занятий, зная о положительном влиянии физических упражнений на организм, все время практически ощущают, что недостаточная двигательная активность не позволяет быть здоровым, работоспособным, физически совершенным человеком.

Отсюда появляется неудовлетворенность имеющимся уровнем двигательной активности, возникает противоречие между состоянием здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью и другими показателями, имеющимися в данный момент и тем какими они должны быть соответственно сложившимся требованиям учебной программы УВО и будущей профессии.

Это противоречие обуславливает возникновение потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, а ее разрешение связано с непосредственными систематическими занятиями. Но потребность, возникая в самом процессе занятий физической культурой и спортом, проходит через сознание, т. е. осознается, осмысливается. В результате уже появляется интерес к систематическим занятиям, желание, стремление регулярно выполнять физические упражнения. Наиболее эффективно интерес к ним можно развивать на учебных занятиях по физическому воспитанию на следующей основе:

- усиления социально-значимой мотивации интереса;
- повышения качества учебного и тренировочного процесса;
- дальнейшего улучшения условий занятий физической культурой и спортом;
- расширения контингента студентов, занимающихся различными видами спорта, особенно на начальном этапе тренировки;

- более тщательного учета желаний и склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта;
- сообщения студентам специальных знаний и формирования на этой основе осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- установление взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов.

На этом этапе разъяснения необходимости систематических занятий, подкрепленные лекциями, беседами, фактами из практики, статистическими данными, убедительными примерами будет ложиться не на пустое место, а на прочно подготовленный фундамент. Поэтому в этот период намного повышается действенность агитационно-пропагандистской работы по формированию потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Далее идет переход к конкретной установке, когда начинать заниматься, где, в какой форме (секции, команде, группе, индивидуально). Установка на систематические занятия имеет существенное отличие от интереса к ним, потому что интерес возникает уже на первом этапе зарождения потребности, когда она может быть столь слабой, что дальше интереса реализация потребности не идет, в то время как установка на систематические занятия переходит в действие, т. е. возникшая потребность в данных занятиях реализуется. Потребность студентов в этих занятиях через действие реализуется и тем самым разрешается противоречие, обусловившее возникновение этой потребности.

Таким образом, правильно сформированная потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом связана с приобщением студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитанием у них правильного отношения к физической культуре и спорту, пониманием их социальной роли, осознанием личной необходимости заниматься физическими упражнениями для всестороннего гармонического развития и организации здорового образа жизни; со способностью проявлять значительные усилия, направленные на внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт не только во время учебы в УВО, но и на протяжении всей жизни.

#### **Список использованной литературы**

1. **Гребенников, Р. В.** Потребности личности: программно-целевой подход / Р. В. Гребенников. – Минск : 1978. – 52 с.
2. **Гришина, Ю. И.** Физическое воспитание в высшей школе / Ю. И. Гришина. – Краснодар, 1979. – 48 с.
3. **Дилигинский, Г. В.** Потребности личности и общества / Г. В. Дилигинский // Коммунист. – 1975. – № 6. – С. 71–81.
4. **Зиньков, Ю. И.** Физическая культура, труд, здоровье и активное долголетие / Ю. И. Зиньков, О. А. Шиковская. – М., 1981. – С. 170–171.